

LIMA, LUNES 20 DE ENERO DE 2025
@DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21272 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
HOY
otra megalámina con los consejos del Dr. Pérez - Albela
GRATIS
BENEFICIOS DE LA POSTURA CORRECTA
FALLECE VÍCTOR YAIPÉN
Líder de la orquesta Candela y fundador del Grupo 5
OJOSHOW pág. 16
ojo
S/ 1.20
EN TRES ETAPAS: ENERO, JULIO Y DICIEMBRE
IMPACTO pág. 3
NUEVOS SUELDOS VAN DESDE 2,213 SOLES PARA SUBOFICIALES HASTA 9,601 PARA GENERALES
SE PROYECTA UNA NUEVA MEJORA DE INGRESOS PARA JUNIO DE 2026
SALE AUMENTO PARA POLICÍAS Y MILITARES
PERSONAL EN SITUACIÓN DE RETIRO TAMBIÉN TENDRÁ INCREMENTO DE PENSIONES
Cristal remontó 2-1 a Universidad Católica en partido nada amistoso
TARDE CELESTE CON BRONCA
CRACK pág. 13
CAMBIO DE DÓLAR Compra: S/3.74 Venta: S/3.76
CAMBIO DE EURO Compra: S/3.85 Venta: S/3.93
SUFREN POR HELADAS EN CUSCO
PERÚ RADAR pág. 5
Pierden sus cultivos y animales

Compartido gratuitamente por @Osquitar
PROHIBIDO SU VENTA

OPINAN LOS LECTORES
¿Cree que el Congreso busca ocultar pruebas de una red de chicas que ahí opera bajo contratos?
SÍ 99%
NO 1%

Responde en www.ojo.pe
¿Cree usted que el viaje de la presidenta Dina Boluarte a Suiza es improductivo para la población peruana?

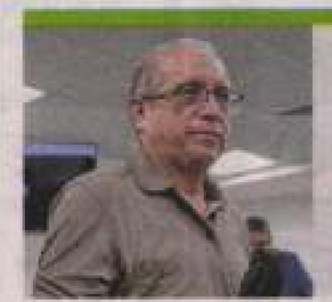
X TWITTER
CÉSAR NAKAZAKI
Abogado penalista
X @CesarNakazaki

"La prescripción de la acción penal es derecho y defensa legítima de toda persona, pero el caso del presidente de la República (Dina Boluarte, acusada de plagiar un libro) no puede ser invocado para cuestionamiento ético y político; es inadmisible el plagio de una obra del más alto funcionario público del Perú".

LA CRUDA REALIDAD

CARRETERA PELIGROSA

En nuestra edición de ayer dimos cuenta de un accidente en la carretera Arequipa – Puno que cobró la vida de dos mujeres, madre e hija. La camioneta en que viajaban en familia impactó contra un tráiler que estaba atravesado en la vía por causas que se investigan. Hechos como este son como el pan de cada día en esta importante vía por la que circulan buses, cústeres, camiones, camionetas, autos, camiones y tráileres. Mucha gente viaja de Arequipa a Juliaca y viceversa y la gran cantidad de camiones, por la actividad minera en la zona, complican el tránsito. La carretera está en buen estado, pero es la imprudencia de algunos conductores la causante de las tragedias, porque invaden el carril contrario para pasar a los camiones que van despacio. Ya es hora de ampliar esta carretera, no solo para evitar accidentes, sino por la alta carga vehicular, pues por ella también van y vienen unidades con placa boliviana.



CIUDADANOS POR EL PERÚ CONSIGUE SU INSCRIPCIÓN

CON PARTIDO DE NICANOR YA SON CUARENTA PARA LAS ELECCIONES

Al ser inscrito en el registro del Jurado Nacional de Elecciones (JNE), el partido Ciudadanos por el Perú (CPP), vinculado al hermano presidencial Nicanor Boluarte, es la agrupación política 40 habilitada para participar en las elecciones generales de 2026. Tal partido se encuentra registrado en el puesto 13 de la lista de organizaciones políticas y sus personeros legales son Luciano Alfredo Murrugarra Ramírez (titular) y Nilda Flor Bravo Núñez (alterna).

VA A SUIZA MIENTRAS DELINCUENCIA HACE DE LAS SUYAS

Dina vuela en medio de ola delictiva

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La presidenta Dina Boluarte saldrá hoy del país rumbo a la ciudad de Davos, en Suiza, para participar con otros mandatarios en la Reunión Anual del Foro Económico Mundial 2025 (WEF).

Con votos de Fuerza Popular, Alianza Para el Progreso, Podemos Perú y Acción Popular, la Comisión Permanente del Congreso le concedió el permiso de abandonar el territorio nacional del 20 al 24 de enero para el viaje oficial.

Aunque ciudadanos en redes sociales y analistas cuestionan que abandone el Perú en el momento que la ola delictiva es incontrolable, con asesinatos y atentados de extorsionadores, el Gobierno justificó que la mandataria participe con sus homólogos de otros países, CEOs y expertos de alto nivel en actividades oficiales.

Boluarte intervendrá en la sesión sobre "Finanzas Sostenibles e Inversión para la Amazonía", la Cena de Alto Nivel, la sesión "Abordando las fallas de América Latina" y el almuerzo sobre "Cómo prevenir una nueva Normalidad no Cooperativa".

PROTESTA. Peruanos residentes en Suiza vienen protestando contra la presencia de la jefa de Estado y anuncian que hoy le darán un "recibimiento" con cuestionamientos a su gobierno.

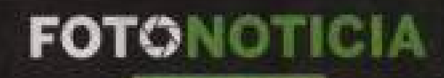
Con lemas como "aquí y en ningún sitio eres bienvenida" y "Dina, aquí te esperamos", critican a Boluarte por las decenas de muertes en las protestas contra su régimen, a manos de las fuerzas del orden, hasta hoy impunes.

ojo al dato

La acompaña una delegación de cinco personas de confianza, incluidos tres testigos clave en las investigaciones en su contra.

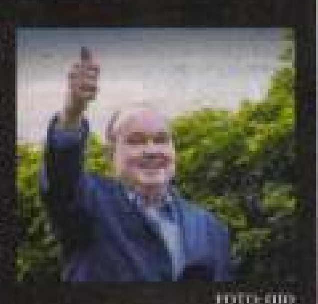


▪ Un viaje más avalado por la mayoría del Congreso.



"PORKY" ESTARÁ HOY EN JURAMENTACIÓN DE TRUMP

El alcalde de Lima, Rafael López Aliaga, está feliz porque participará hoy de la juramentación de Donald Trump como el 47° presidente de los Estados Unidos. "Porky" será el primer burgomaestre de Perú en ser invitado allá a una asunción del mando.


FOTO: OJO

Fiscalía va tras Karelim López y Harvey Colchado


▪ La empresaria Karelim López ha estado implicada en escándalos e investigaciones.

Al abrir una investigación preliminar de 120 días a raíz de la denuncia de Zamir Villaverde por los dichos de Yaziré Pinedo contra su expareja, el expremier Alberto Otárola, la Fiscalía incluyó a Karelim López, el coronel PNP (r) Harvey Colchado y otros 15 sospechosos del delito de organización criminal.

OJOS&OÍDOS

APP. Un celular de Andrea Vidal, la asesinada ex trabajadora del Congreso vinculada a una presunta red de prostitución en ese poder del Estado, tenía contactos con hombres registrados con las siglas APP, relacionados con el partido de César Acuña.

REDES. El legislador Jorge Montoya rechazó que el Congreso utilice sus redes sociales, "que representan a los 130 parlamentarios", para aparentemente "justificar o lavar la cara a alguien" en el caso de la red de chicas.

SECRETO. El Poder Judicial autorizó levantar el secreto de las comunicaciones de Guillermo Thornberry y de Hernán Garrido Lecca en el curso de la investigación por una presunta negociación incompatible con la exfiscal de la Nación Patricia Benavides.

NARIZ. El expresidente del Tribunal Constitucional Ernesto Blume, asesor de Dina Boluarte, recalcó que ella no tiene por qué dar cuenta a nadie de su operación a la nariz, por la que se investiga un presunto abandono del cargo en su posoperatorio.

AUMENTOS TAMBIÉN SON DE PENSIONES, VIENEN EN TRES ETAPAS Y VARÍAN SEGÚN SEAN OFICIALES O SUBOFICIALES

Suben sueldos a militares y policías

• Los militares tienen por función principal resguardar la integridad territorial.

• Los policías están encargados de velar por la seguridad ciudadana.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El personal de las Fuerzas Armadas y la Policía Nacional del Perú (PNP) verá incrementado desde el presente mes sus sueldos o pensiones, según se trate de efectivos en actividad o en situación de retiro, respectivamente, según escalas que distinguen entre oficiales y suboficiales.

A través del Decreto Supremo 005-2025-EF, publicado ayer, se estableció la estructura salarial y de pensiones que se aplicará progresivamente este 2025 en tres fases: en los meses de enero, julio y diciembre. Un último incremento está previsto para junio de 2026, aunque dependerá de que se incluya la partida respectiva en la Ley de Presupuesto del próximo año.

8893 MILLONES
De soles es el presupuesto del sector Defensa en 2025 e incluye los aumentos.

MONTOS. Los aumentos para oficiales van de 265.57 a 1028.76 soles, mientras que en los suboficiales son de 237.38 a 321.03 soles. Así, los nuevos sueldos irán desde 2213.38 para suboficiales hasta 9601.76 soles para generales de división, que son los oficiales de mayor grado.

En el caso de los suboficiales, los montos de remuneraciones y pensiones con aumento estarán desde 2213.38, en el caso de un suboficial de tercera, quien tiene el menor rango, hasta 2989.03 soles, de un técnico jefe superior, el de mayor graduación.

En los oficiales, los subtenientes o alféreces (grado con que se ingresa) ganarán 2469.57 soles; y generales de división (Ejército), vicealmirantes (Marina) o tenientes generales (Fuerza Aérea) tendrán 9601.76 soles de sueldo.

PENSIONES. La distribución de los aumentos responde al grado alcanzado por los pensionistas en el momento de su retiro.

En el caso de las pensiones de sobrevivientes (viudas y padres e hijos con ese derecho), los montos serán proporcionales al derecho del beneficiario.

Si una persona percibe más de una pensión, el reajuste se aplicará solo al monto mayor. Esta disposición no constituye una bonificación adicional ni forma parte de la remuneración consolidada, sino que corresponde exclusivamente al monto pensionable.

ojo al dato
Este incremento beneficia a jubilados bajo el régimen de pensiones del Decreto Ley 19846 y las cuentas montepío.

AL GRANO



BUSCAN PROHIBIR CELULARES EN LOS COLEGIOS DEL PAÍS

Para "salvaguardar la integridad de niños y adolescentes, (...) de EBR y EBA, de los riesgos y efectos nocivos del uso excesivo de dispositivos digitales", y mejorar el aprendizaje, el legislador Luis Kamiche presentó un proyecto de ley que prohibirá usar celulares en los colegios.



QUINTO PROYECTO APUNTA A NUEVO RETIRO DE LA CTS

Un nuevo proyecto de ley, el quinto en lo que va del presente año, se presentó en el Congreso para permitir un nuevo retiro voluntario de la compensación por tiempo de servicios (CTS). El Ministerio de Economía y Finanzas alista informes en rechazo a esa pretensión cuando se le cite a dar su opinión en el Congreso.



IMPACTÓ CON OTRO CAMIÓN EN LA PANAMERICANA NORTE

CHOCA TRÁILER QUE CONDUCÍA Y MUERE CARBONIZADO

Un tráiler cargado de mangos se estrelló ayer en el kilómetro 835+800 de la carretera Panamericana Norte, en la jurisdicción del distrito de Mórrope, en el departamento de Lambayeque, y su chofer murió carbonizado al incendiarse su unidad. Ocurrió a las 2:40 de la madrugada, cuando el trujillano Rafael Voegele Ballena Ballena (47) llevaba un cargamento de Piura a Virú a bordo del tráiler de placa de rodaje T6L-882 con semiremolque THE-999. Por causas que se investigan, el chofer chocó el tráiler por alcance contra otra pesada unidad de su misma categoría, de matrícula C5S-913, con semiremolque V4C-983, manejada por Raúl Sabino Choque Vilca (53), quien también llevaba mangos desde Piura, pero con destino a Arequipa. El fallecido deja en la orfandad tres hijos.



TAREAS EN AEROPUERTO. El Organismo Supervisor de la Inversión en Infraestructura de Transporte de Uso (Ositrán) advirtió que hay tareas pendientes en el nuevo aeropuerto Jorge Chávez, como la integración del sistema de inspección de equipaje y faltan autorizaciones.



▪ Agentes visitaron en operativo playas de Chorrillos.

REALIZARON CONTROL DE IDENTIDAD

Policías pidieron documentos a playeros

Como todos los domingos de verano, decenas de personas acudieron ayer a las playas Agua Dulce y La Herradura, en Chorrillos, a fin de disfrutar del mar y el sol, pero fueron sorprendidos por un operativo policial. Agentes motorizados de Los Halcones Sur de la Policía llegaron hasta estos balnearios para realizar un control de identidad a los bañistas. Lo mismo hicieron en el puente peatonal Tenderini, donde los fines de semana se registra gran afluencia de personas. El objetivo de la Policía, junto al municipio chorrillano, era prevenir el delito.

Presentarán esqueleto de tiburón extinto



▪ La importante exhibición de fósiles será hoy en San Borja.

Por el Día Nacional de la Paleontología, que hoy se celebra, se presentará, por primera vez, el esqueleto parcial del Cosmopolitodus hastalis, un pariente extinto del tiburón blanco, en una exhibición del Instituto Geológico, Minero y Metalúrgico, en San Borja.

EN 2024 HUBO RÉCORD DE MATRIMONIOS BAJO ESTE RÉGIMEN

Se casan más con bienes separados

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Dieron el sí en el altar, pero protegieron sus patrimonios. El 2024 se consagró como el año de más matrimonios con bienes separados, según la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos (Sunarp). En total, se inscribieron bajo este régimen 9400, la cifra más alta desde que se empezaron a registrar este tipo de uniones, en el 2015.

Una tendencia al alza ha registrado, en los últimos años, esta opción a través de la cual los casados conservan cada uno la propiedad, administración y disposición de sus bienes tanto presentes como futuros. En Lima, se reportaron a más parejas con 5252 y, en cuanto a otras regiones, es Arequipa la que sigue con 944.



▪ Parejas jóvenes optan más por este régimen patrimonial.

IMPORTANTE. La abogada de familia Lorena Fernández explicó a **OJO** que la separación de bienes es un acuerdo entre dos cónyuges, que puede ser previo al matrimonio o dentro de este. "Si se diera un divorcio, permite que cada uno conserve la propiedad de sus bienes, en otras palabras, lo mío es mío y lo tuyo seguirá siendo tuyo", refirió.

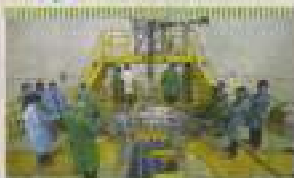
En esa línea, detalló, que son las parejas jóvenes quienes eligen con mayor frecuencia este régimen patrimonial. "Es lo más saludable aunque suene antirromántico (...) Ahora las parejas no tienen la idea de que el matrimonio dure para siempre, sino hasta que el amor se acabe y, cuando eso sucede, (prefieren decir) 'yo me retiro con lo que llegué', y así nadie saca ventaja", dijo.

Fernández agregó que cualquier pareja casada o por casarse puede separar bienes, lo que no sucede en caso de convivencia. Además, aclaró, que si uno de los cónyuges muere, el otro puede heredar, sea cual sea el régimen.

ojo al dato

En el régimen mancomunado, la otra opción, los cónyuges ante un divorcio se dividen los bienes por partes iguales.

AL GRANO



INGENIERÍA NUCLEAR EN SAN MARCOS

En el 2026, la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) será la primera del Perú en ofrecer a los estudiantes la carrera de Ingeniería Nuclear, una especialidad enfocada en estudiar y aplicar los principios de la energía nuclear.



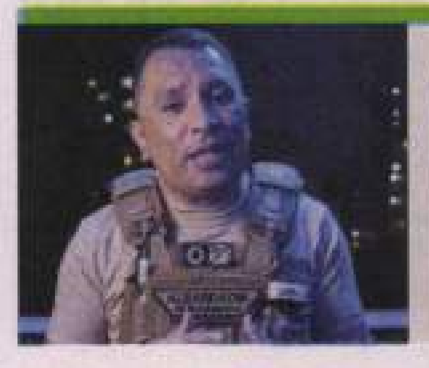
REUBICAN PARADEROS EN LA PLAZA GRAU

Los paraderos del corredor Morado, ubicados en las inmediaciones de la Plaza Miguel Grau, en el Cercado de Lima, fueron reubicados por la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU) a fin de reducir los tiempos de viaje.



ANEMIA Y SOBREPESO AFECTAN A NIÑOS

El 34.7% de bebés de 6 a 35 meses tiene anemia en Lima, mientras que el 44.6% de niños de 6 a 13 años padece sobrepeso y obesidad, lo que es "doble carga de malnutrición", según la nutricionista Jessica Huamán.



VIDEOS EN TIKTOK SE HACEN VIRALES POR OLA DE CRIMINALIDAD

ENSEÑAN A PROTEGERSE DE EXPLOSIÓN DE GRANADAS

Ante la creciente ola de criminalidad en el país, que viene manifestándose con balaceras, ataques con granadas y crímenes a sangre fría en diversos lugares, en la red social TikTok se están volviendo virales aquellos videos relacionados a cómo protegerse frente a estas situaciones. Por ejemplo, Lalo Albarracín, instructor en respuesta a emergencias y desastres, explicó en un video con miles de vistas que en caso de detonación de granadas la mejor protección es la distancia, por lo que es necesario alejarse y, de no poder hacerlo, la persona puede protegerse detrás de columnas, autos o paredes.

CUSCO

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

PIERDEN CULTIVOS Y ANIMALES

Heladas hacen sufrir a campesinos

Las heladas que se vienen registrando en la región Cusco están perjudicando los medios de vida de los campesinos, quienes están perdiendo cultivos de papa, haba, quinua, maíz, cañihua y otros alimentos andinos. Lo mismo ha sucedido con sus animales.

La población dedicada al agro advirtió que la disminución en las cosechas amenaza su economía familiar. "Prácticamente la papa está en cero, hemos perdido todo", señaló Esther Pacco, agricultura del distrito de Yauri, a través de la ONG CooperAcción.

Los distritos de las provincias de Canchis y Canas han sido los más afectadas con este clima, según el Instituto Nacional de Defensa Civil (Indeci).

RIESGO. Según el gobierno, más de 2 millones de peruanos de 1089 distritos están expuestos a heladas y friaje en esta temporada. El ministro de Agricultura, Ángel Manero, llevó ayuda.



El Senamhi proyectó desde mañana hasta el jueves precipitaciones (nieve, granizo, aguanieve y lluvia) en la sierra sur.



PIURA

DENUNCIAN ROBO DE UN ECÓGRAFO EN HOSPITAL

PIURA. Un moderno ecógrado valorizado en 81 mil soles fue robado de una de las oficinas del Hospital Cayetano Heredia de Piura. El médico que denunció el hurto ante la comisaría de Castilla detalló que el personal de turno le indicó que habían guardado dicho equipo en la oficina de atención a pacientes con males cardíacos, de donde desapareció.



COLECCIONES
Colección Integral
Astérix
Edición Coleccionista
Una entrega a solo S/ 49.90
¡COLECCIÓNALOS TODOS!
¡HOY A LA VENTA EN TU QUIOSCO FAVORITO!
ESCANÉAME PARA MÁS INFO



CUATRO ASESINATOS. Dos amigos, al parecer venezolanos, caminaban por unos arbustos del fundo Nievería, en Lurigancho-Chosica, cuando fueron asesinados a tiros por sicarios que los seguían en mototaxi. En Puente Piedra, la madre de familia Mireya Milla (25) murió al recibir 7 balazos afuera de una tienda. En el mercado La Cumbre, Carabayllo, pistoleros mataron a un hombre y fueron grabados por cámaras.



▪ Crimen ocurrió de noche cerca a la línea del tren.

EN MEDIO DE DISCUSIÓN

"La Chama" mata con cuchillo a su compatriota

Una venezolana de pelo rojo, conocida como "La Chama", sindicada de liderar un grupo de indigentes, asesinó con un profundo corte en el cuello a un compatriota suyo luego de una discusión, en El Agustino, en el límite con Santa Anita. "Te voy a matar", fue lo que gritó la mujer a las 2 de la madrugada de ayer al lado de la línea del tren, cerca a la avenida Ferrocarril. Vecinos de la zona la escucharon, pero por seguridad no salieron hasta que en la mañana vieron a policías en el lugar. La víctima estaba boca arriba y no tenía documentos. Es de tez trigueña, cabello negro y vestía polo blanco y jean negro. "La Chama" y su gente huyeron.



▪ La zona era refugio de gente de malvivir.



AL GRANO



AGARRAN A SEIS DE "LOS MALDITOS DEL SOL"

Presuntos miembros de la banda "Los Malditos del Sol", dedicada a vender droga, cayeron en Ate. Ellos son los peruanos Oseas Vela, Juan Antor y los hermanos Miguel Leonardo Huaringa; y dos venezolanos.



INTENTÓ METER DROGA AL PENAL DE ANCÓN

Una mujer fue intervenida por agentes del Instituto Nacional Penitenciario (INPE) cuando intentaba ingresar droga camuflada en cáscaras vacías de huevo al penal Ancón II. Llevaba marihuana.

SERENO RECIBE BALAZO EN PELEA DE BARRISTAS

El sereno motorizado Jampiers Morán (20) recibió un balazo en el tórax mientras realizaba patrullaje en la avenida Riva Agüero, en El Agustino. Allí, barristas se enfrentaron a tiros.

POLICÍA ENFRENTÓ A DOS ASALTANTES

Balacera en combi deja un muerto

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Un asalto dentro de una combi que circulaba por la avenida Néstor Gambetta, en el Callao, terminó ayer con un pasajero fallecido y un policía y otro ocupante heridos.

El suboficial, vestido de civil, logró disuadir con su arma a los dos asaltantes, quienes le dispararon, hiriéndolo en la mano. El pasajero Orlando Julinho Sandoval Carrillo (29) que sufrió un impacto de bala en el pecho, fue auxiliado por otras personas pero perdió la vida en el Hospital Daniel Alcides Carrión, a donde también fue conducido el agente policial y el herido de nombre Celión Salcedo Campomanes (21).

TERROR. Eran las 6 y 10 de la mañana cuando el vehículo de pasajeros se dirigía de Ventanilla hacia el Callao y en el paradero Juan Pablo II dos sujetos subieron como pasajeros, para asaltar. Sacaron sus pistolas y amenazaron al chofer y pasajeros, a quienes les arrebataron sus teléfonos y dinero. En ese momento, el policía sacó su arma y los enfrentó.

En el fuego cruzado, el policía fue herido en la mano izquierda pero quien llevó la peor parte fue Orlando Sandoval, que iba en el asiento posterior.

En un video grabado con un celular se ve que una mujer intentó auxiliar a Sandoval. "Le ha caído (la bala) en el pecho. Dale de frente al (Hospital) Carrión", se le escucha decir en medio de la desesperación. "Una bala perdida pudo caerle a cualquier transeúnte", declaró otro testigo.



▪ El agente policial evitó una tragedia mayor.

ojo al dato

El herido Celión Salcedo Campomanes, internado en el hospital Carrión, será investiga como uno de los presuntos asaltantes.

▪ Mujer intentó auxiliar a la víctima

MUJER MURIÓ

SE AHOGA EN PLAYA ARTIFICIAL

Una mujer murió ayer en la playa artificial de San Juan de Lurigancho, ubicada en el Club Metropolitano Huiracocha. La víctima habría perdido la vida al ahogarse. Varios bañistas registraron en video cómo los salvavidas trataban de reanimarla sin éxito. Incluso, al lugar, llegaron los bomberos. El club, a cargo de la Municipalidad de Lima, fue cerrado temporalmente para permitir las investigaciones de ley.

ESTADOS UNIDOS

TRUMP PROMETIÓ RESTABLECER RED SOCIAL

170 millones se quedan sin TikTok



AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

ojo al dato
La toma de juramento del presidente de Estados Unidos se iniciará a las 12:00 (hora local, la misma del Perú).

El servicio de TikTok, la red social que tiene como usuarios a más de 170 millones de estadounidenses, dejó de funcionar en todo el país desde la noche del sábado y se espera que hoy lunes, apenas Donald Trump jure como presidente, se restablezca el servicio, tal como prometió el político republicano.

TikTok dejó de funcionar en Estados Unidos después de que el Tribunal Supremo avaló una ley aprobada el año pasado por el Congreso que obligaba a la plataforma a desvincularse de su empresa matriz, la china ByteDance, o enfrentarse al cierre.

En medio de la conmoción por el cierre de la red social, Trump confirmó ayer que otorgará una prórroga a TikTok para que pueda operar en el país, siempre y cuando estadounidenses tengan una participación del 50 % en la propiedad de la plataforma.

ACUERDO. Prometió que mediante una orden ejecutiva extenderá el plazo acordado a TikTok de modo que se pueda llegar a un acuerdo para proteger la seguridad nacional. "La orden también confirmará que no habrá responsabilidad para ninguna empresa que haya ayudado a evitar que TikTok desaparezca antes de mi orden", recalcó Trump.

Por su parte, TikTok agradeció a Trump "por brindar la claridad y la garantía necesarias a nuestros proveedores de servicios que no enfrentarán sanciones por brindar TikTok a más de 170 millones de estadounidenses y permitir que más de 7 millones de pequeñas empresas prosperen".

COLOMBIA

MUEREN 80 EN INCURSIÓN GUERRILLERA EN FRONTERA



BOGOTÁ. Al menos 80 personas murieron, mientras decenas se encuentran heridas y unas cinco mil huyeron en la frontera de Colombia con Venezuela a raíz de una violenta incursión de la guerrilla del Ejército de Liberación Nacional (ELN) contra disidentes de las FARC y la población civil. Desde el jueves, ambas organizaciones subversivas se enfrentan a sangre y fuego en Santander, a la que pertenece la conflictiva región del Catatumbo, donde se produce cocaína.



MAS DE 20 AÑOS DE EXPERIENCIA AL CUIDADO DE SU
Próstata
DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES UROLÓGICAS
CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA
de: TUMORES, CÁLCULOS, QUISTES EN RIÑON, URÉTERES, VEJIGA, GENITALES.
Dr. FUHAD HIRSH CMP 12339 RNE 10151
CIRUJANO - URÓLOGO - MAGISTER 00289 - DOCTORADO 00115
CÁNCER DE PRÓSTATA Y GENITALES
PRÓTESIS PENEANA • VASECTOMÍA
Prevención y Tratamiento
• IMPOTENCIA SEXUAL • INCONTINENCIA URINARIA
• FALTA DE DESEO SEXUAL • EYACULACIÓN PRECOZ
• SEXUALIDAD DISMINUIDA • DISFUNCIÓN ERÉCTIL
CIRUGÍA DE PRÓSTATA SIN CORTE (LÁSER)
CONSULTA MÉDICA: LUN. A SÁB. 11am. a 5pm.
CITAS: 999 456 028 / 940 247 348
Huaráz 1425 - 3er. piso - Breña
Espalda Hospital del Niño - Lima
Clínica San Marcos

¿SORDERA?
¡Hay una solución invisible para ti!
AUDÍFONOS MEDICADOS
ÚNICOS EN PERÚ CON
TECNOLOGÍA HYDROPHOBIC
"Repele la humedad corporal, alargando la vida útil del dispositivo"
DESDE S/ 1,550 Precio por un audífono



SAN ISIDRO (01)410 8541 Av. Javier Prado Este 167
SANTA ANITA (01)543 9298 Av. Los Ruiseñores 478 Of. 501
LOS OLIVOS (01)782 4440 Carlos Izaguirre 1162 - 1er. piso
PUEBLO LIBRE (01)776 6785 Av. José de San Martín 345
MIRAFLORES (01)696 6573 Calle Francisco de Paula Ugarriza 613 Ofic 201 alt. cdra. 14 de 28 de julio
SAN MIGUEL (01)657 3009 Av. Elmer Faucett 188
S.J.LURIGANCHO (01)657 6821 Av. Pirámide del Sol 498 Urb. Zárate

TARAPOTO (042) 612 934 Jr. Bolognesi 242
AYACUCHO (066) 282 697 Jr. Sucre N° 371
AREQUIPA (054) 299 977 Av. Ejército 107 Yanahuara
CHICLAYO (074) 222 114 Alfonso Ugarte 676
TRUJILLO (044) 308 617 Jr Independencia 179 (Frente al Ex-Comedor UNT)
CUSCO (084) 284 572 Calle José Gabriel Cossio 107 (Paradero Magisterio)
TACNA (052) 638 443 Calle Blondell 425
HUANCAYO (064) 410 954 Jr. Puno 166
JULIACA 957 308 002 Jirón Ricardo Palma 456
ICA 983 402 173 Calle Azháres Lt.8 Urb.San Isidro
PIURA (073) 614 798 Andrés A. Cáceres 347 Urb. Sta Isabel

/audiphone
www.audiphone.pe
ALÓ AudiPhone (01) 510 1313
WHATSAPP 983 402 173





REDADA CONTRA MIGRANTES. La Administración entrante de Donald Trump planea mañana martes una gran redada de inmigrantes en Chicago, un día después de la toma de posesión del presidente, informó The Wall Street Journal. Durará toda la semana y participará el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE).

ARGELIA



NIEVE ATRAPA A CIENTOS EN SUS VEHÍCULOS

➡ Una fuerte tormenta de nieve provocó que cientos de conductores de vehículos queden atrapados dentro de ellos en las montañas de Tikjda (Cabilia), Chélia (Khenchela) y las comunas de Souk Ahras y Guelma, en el este de Argelia. En las montañas de Chréa se dificultó circular a pie o en autos.

BRASIL



SE "SIENTE MAL" Y TENÍA 8 MESES DE EMBARAZO

➡ Al sentirse mal, creía por el calor durante una visita de turismo con su familia en el estado de Tocantins, Mariane Rodrigues, quien ya tenía dos hijos, acudió al médico y este le confirmó que tenía un "embarazo silencioso" de unos ocho meses. Horas después, el bebé nació sano para alegría de todos.

FOTOLOCA





TAILANDIA

GATITO MESERO ATIENDE A CLIENTES Y OFRECE MENÚ

➡ Tony, un encantador gato anaranjado, es la sensación de un restaurante en Tailandia, donde atrae a clientes no solo porque es sociable y se deja acariciar, sino sobre todo por su peculiar manera de atender a los comensales. Este "empleado" recibe a los clientes portando un collar con un código QR que permite a los visitantes acceder al menú del restaurante. Incluso, la gente le pregunta si el plato elegido es tan bueno como parece y el felino responde con maullidos.

ISRAEL

CON TRES REHENES LIBERADAS ARRANCA LA PAZ EN GAZA

➡ Con la liberación de las rehenes israelíes Romi Gonen (23), Emily Tehila Damari (28) y Doron Steinbrecher (31) se inició ayer la ejecución del acuerdo de paz, con alto al fuego incluido, entre Israel y el grupo islamista Hamás, tras los ataques y los secuestros del 7 de octubre de 2023 en territorio israelí. Las rehenes volvieron a Israel con escolta militar y se reencontraron en emotivas celebraciones con sus familiares que las esperaron por más de un año.

ESPAÑA



CASAS SERÁN SOLO PARA EUROPEOS

➡ El presidente del gobierno español, Pedro Sánchez, propuso prohibir la venta de viviendas a extranjeros no europeos en España. La medida del "socialista" se ve como discriminatoria.

ASÍ FUE

IRÁN



EJECUTARÁN A CANTANTE POR "INSULTAR" A MAHOMA

➡ Por orden del Tribunal Supremo de Irán se impuso la pena de muerte al cantante popular Amir Hossein Maghsoudloo (37), conocido como Tataloo y famoso al combinar rap, pop y R&B. El "pecado" del cantante -preso en Irán tras ser extraditado por Turquía en diciembre de 2023- es "insultar al profeta", en referencia al profeta Mahoma del Islam. Antes, Tataloo apoyó al gobierno.

¿SABÍAS QUE...

LAS PAREJAS FORMADAS POR LOBOS SON EXTREMADAMENTE FIELES?

CUANDO UNA PAREJA DE UN LOBO Y UNA LOBA SE UNE ES PROBABLE QUE ELLO DURE TODA LA VIDA O AL MENOS HASTA QUE UNO DE ELLOS FALLEZCA.

TODOS LOS MARTES



Y LOS JUEVES "JUEGA CON ojo"





CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936098953
2818677



Sigue los consejos del **Dr. José Luis Pérez Albela** en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario ojo

¿POR QUÉ ES CLAVE UNA BUENA POSICIÓN?

La postura se refiere a la alineación del cuerpo en diversas posiciones, como al estar sentado, de pie o acostado. Una postura correcta permite que los músculos, huesos y articulaciones trabajen de manera eficiente, evitando el desgaste innecesario y reduciendo el riesgo de lesiones.



1 Mejora la circulación. Una correcta alineación favorece el flujo sanguíneo, optimizando la oxigenación de los tejidos y órganos vitales.

2 Previene dolores y mejora la movilidad. Mantener una postura adecuada reduce la tensión en espalda, cuello y hombros, evitando molestias crónicas y mejorando la flexibilidad.

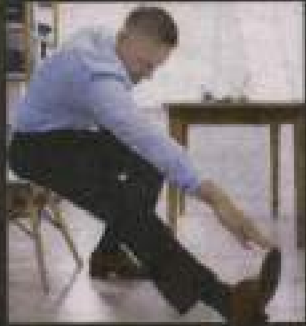


3 Potencia la digestión y la respiración. Una postura erguida facilita la expansión pulmonar y mejora el funcionamiento digestivo, evitando compresión en los órganos internos.

4 Aumenta la confianza y reduce el estrés. Estudios revelan que mantener una postura abierta y erguida puede mejorar el estado de ánimo y disminuir niveles de ansiedad.

PAUSAS ACTIVAS

Cada 30 a 60 minutos, levántate, estírate y camina. Esto reduce la rigidez muscular y mejora la circulación.



BENEFICIOS A LARGO PLAZO

Prevención de lesiones. Menos desgaste en articulaciones y músculos.

Mayor movilidad. Facilita los movimientos cotidianos.

Mejor calidad de vida. Reduce dolores y molestias crónicas.



PROBLEMAS FRECUENTES

El estilo de vida moderno, con largas horas frente a pantallas y dispositivos electrónicos, ha incrementado los problemas posturales. Entre los más comunes están:

Joroba del tech neck. Provocada por mirar dispositivos electrónicos con la cabeza inclinada hacia adelante, generando tensión en el cuello.

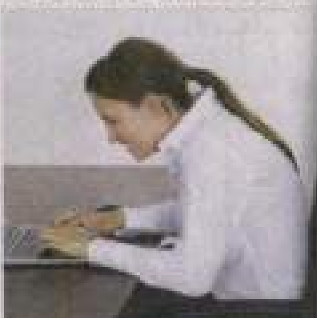


Hiperlordosis lumbar. Curvatura excesiva en la parte baja de la espalda, comúnmente asociada al sedentarismo o sobrepeso.



Escoliosis funcional. Desequilibrio en la columna debido a malos hábitos posturales.

Síndrome de hombros redondeados. Resultado de encorvarse al estar mucho tiempo frente al escritorio.





ALGO MÁS

Estos problemas no solo afectan la columna, sino que también pueden causar dolores de cabeza, dificultad para respirar y fatiga.



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Estiramiento de pecho. Abre los brazos hacia atrás para contrarrestar la curvatura hacia adelante.

Rotaciones cervicales. Alivia la tensión en el cuello.

Postura del gato-vaca. Flexibiliza la columna.



UNA ... HUE...

POS... HÁ... PA... SA...

Adoptar una bu... corporal no sol... que también in... tu bienestar fís... pequeños ajus... y moverte pue... en tu salud, me... concentración ...

1 BONDADES DE LOS PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS 10 ENE
2 EJERCICIOS EN CASA: MANTENERSE ACTIVO SIN SALIR 13 ENE
3 EL SOL Y LA VITAMINA D: REFUERZA TU SISTEMA INMUNE 17 ENE
4 POSTURA CORRE... HÁBITOS SIMP... PARA UNA ME... SALUD 20 ENE

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

BUENA POSICIÓN CORPORAL PERMITE QUE MÚSCULOS, SOS Y ARTICULACIONES FUNCIONEN EFICIENTEMENTE

STURA CORRECTA: BITOS SIMPLES RA UNA MEJOR LUD

LÁMINA 4

ena alineación
o realza tu imagen, sino
fluye positivamente en
ico y emocional. Realizar
es en tu forma de estar
e tener un gran impacto
jorando la energía, la
y reduciendo dolores.

ALINEACIÓN CORPORAL DEFICIENTE



- Dolor frecuente en el cuello o la espalda.
- Hombros inclinados hacia adelante o desalineados.
- Fatiga al estar de pie o sentado durante largos periodos.
- Dificultad para mantener la espalda recta sin esfuerzo.

CONSEJOS A TENER EN CUENTA



Silla ergonómica. Usa una silla que apoye la curvatura natural de tu espalda. Ajusta la altura para que tus pies queden planos sobre el suelo.

Pantalla a la altura de los ojos. Coloca la pantalla de tu computadora a la altura de tus ojos para evitar tensiones en el cuello.

Reposamuñecas. Usa un soporte para mantener las muñecas neutrales al trabajar en el teclado.

Fortalece tu núcleo. Ejercicios como planchas, pilates y yoga fortalecen los músculos que sostienen la columna.

AJUSTES AL SENTARTE



- Mantén los pies planos sobre el suelo.
- Alinea las caderas, hombros y cabeza.
- Evita cruzar las piernas por mucho tiempo.
- Corrige tu posición al sentarte.

FORMA CORRECTA DE PARARSE



- Distribuye el peso uniformemente en ambos pies.
- Relaja los hombros, pero sin encorvarlos.
- Mantén el abdomen ligeramente contraído para apoyar la espalda.

5	6	7	8	9	10
SALUD OCULAR: PROTEGE TUS OJOS DE LA PANTALLA AZUL	ALIMENTOS FUNCIONALES: NUTRICIÓN CON PODER MEDICINAL	DIETA MEDITERRÁNEA: CLAVE PARA UNA LONGEVIDAD SANA	DOLOR DE ESPALDA: EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS PARA ALIVIARLO	CONSEJOS PARA FORTALECER Y CUIDAR TU SALUD MENTAL	ALIMENTOS Y EJERCICIOS PARA UNA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA SANA
24 ENE	27 ENE	31 ENE	3 FEB	7 FEB	10 FEB

Infografía: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC



FINANZAS INTELIGENTES

TRABAJO POST VACACIONES

1 PLANIFICACIÓN Delegar responsabilidades y fijar plazos realistas reduce la acumulación de trabajo y el estrés.

2 PRIORIDADES Identificar las tareas más importantes y abordarlas primero ayuda a organizar el flujo de trabajo.

3 PASATIEMPOS Ejercicios de relajación, música y hobbies renovarán la energía y creatividad laboral.

#APUÉSTALEALPERÚ

VARIEDAD DE PRODUCTOS Y OFERTAS SON IMPORTANTES

Una campaña escolar exitosa

REDACCIÓN OJO

Con el inicio del año, las familias peruanas se alistan para el regreso a clases y la compra de útiles escolares. Por eso, planificar bien las compras es clave. Valeria Vergara, subgerente de compras de Footloose, comparte 5 consejos prácticos para ayudar a los negocios a aprovechar al máximo esta temporada.

PLANIFICACIÓN. Contar con un inventario completo y actualizado es esencial para no perder ventas. Estar al tanto de las nuevas tendencias y productos populares del año permite anticipar la demanda, asegurando que su negocio tenga lo que los clientes buscan desde el inicio de la temporada escolar.

CALIDAD Y VARIEDAD. Proporcionar productos de alta calidad y con diferentes opciones asegura la satisfacción del cliente. Tener una amplia gama de precios y estilos le permitirá atraer a distintos tipos de compradores, adaptándose a sus necesidades y presupuestos sin comprometer la excelencia.



PROMOCIONES ATRACTIVAS. Ofrecer descuentos y promociones exclusivas es una estrategia efectiva para atraer más compradores. Las familias valoran las ofertas previas al inicio de clases, y aprovechar esta oportunidad puede diferenciarte de la competencia y mejorar las ventas en un mercado saturado.

1 EXPERIENCIA DE COMPRA. Crear un entorno de compra agradable y ofrecer un servicio excepcional hará que sus clientes regresen. Incorporar actividades relacionadas con el retorno a clases y diseñar espacios interactivos también puede agregar un valor extra que fomente la recomendación entre padres.

2 CONOCIMIENTO DEL CLIENTE. Los niños influencian las decisiones de compra, por lo que comprender sus gustos y preferencias es vital. Además, los padres buscan productos duraderos y seguros. Dirige tu comunicación a ambos grupos, resaltando las cualidades que cada uno valora, para conectar mejor con tu público.

3 TIPS PARA PADRES. A la hora de comprar los útiles escolares, no se fijen solo en el precio. A veces, invertir un poco más en productos de mejor calidad le ahorrará dinero a largo plazo, ya que durarán más. Esto es clave en mochilas, cartucheras y zapatos escolares, que deben resistir todo el año escolar.

S/300 en promedio gastan los peruanos en útiles escolares, según la Cámara de Comercio de Lima.



LA LIMA QUE QUEREMOS



¡Hola, sobrino! Este fin de semana celebramos el aniversario de Lima, pero no todo es fiesta. La capital aporta cerca del 40% del PBI del país y emplea al 32% de los trabajadores, pero aún enfrenta grandes desafíos. ¿Sabías que la pobreza en Lima se triplicó entre 2016 y 2023? ¡Increíble! Además, casi el 35% de los niños tiene anemia, lo que afecta su desarrollo y crecimiento.

¿Es esa la Lima que queremos? ¡Por supuesto que no! Si queremos reducir la pobreza en las zonas urbanas y combatir la anemia infantil, debemos crear un entorno que permita a las familias generar ingresos sostenibles. Esto no solo les ayudaría a cubrir lo básico, sino también a ahorrar para el futuro. Además, necesitamos enfrentar dos problemas clave: la inseguridad ciudadana y el tráfico. ¡Es hora de actuar y cambiar las cosas!

> "LA POBREZA EN LIMA SE TRIPLICÓ ENTRE 2016 Y 2023 Y CASI EL 35% DE LOS NIÑOS TIENE ANEMIA, LO QUE AFECTA SU DESARROLLO."

Para dudas o propuestas de temas escríbeme a tio@billegas.pe
Lee todas mis columnas en https://billegas.pe/

DATOS IMPERDIBLES

1 Desmotivación laboral El informe "State of the Global Workplace: 2024" de Gallup señala que en Perú, solo el 20 % de los empleados está comprometido con su trabajo. Esta falta de compromiso provoca pérdidas globales de 8.9 billones de dólares, equivalentes al 9 % del PBI mundial.

2 No al endeudamiento Alfredo Marín, subgerente de Pasivos de BanBif, señala que los errores de endeudamiento incluyen financiar a corto plazo necesidades a largo plazo. Recomienda clasificar los gastos en necesarios, útiles o prescindibles.

3 Mentalidad tecnológica Adoptar una mentalidad tecnológica fomenta la innovación, mejora la eficiencia y abre nuevas oportunidades, además de integrar prácticas sostenibles, según Diego Vencas, director de desarrollo de negocios y experto en tecnología.



FUERZA GANADORA

CON GOL DEL DEBUTANTE MISAEL SOSA GANÓ 2-1 A UNIVERSIDAD CATÓLICA DONDE HUBO ROCES, BRONCA Y EXPULSADOS

La fuerza ganadora está lista para pelear el campeonato. Sporting Cristal se presentó ante su gente en la "Tarde Celeste" y dejó buenas sensaciones. El hincha llenó el "Alberto Gallardo" y el plantel se lo retribuyó desarrollando un buen fútbol y ganando 2-1 a una Universidad Católica que se tomó el partido como si fuera una final.

Los jugadores más representativos fueron los más ovacionados por los aficionados. Christofer Gonzales y Yoshimar Yotún, que no participaron del encuentro, comandaron el 'aplausómetro' aunque el juvenil Maxloren Castro, el goleador Martín Cauteruccio y el argentino Santiago González también se llevaron el cariño de los parciales cerveceros.

Si en la previa del partido todo fue alegría y hubo abrazos entre los peruanos y chilenos, a la hora del encuentro otra fue la historia. El equipo de Tiago Nunes, que también fue aplaudido por el "Extremo Celeste", salió a marcar territorio sin importar que se trataba de un amistoso. Los dueños de casa no rehuyeron a la 'pelea' y también jugaron fuerte con Gustavo Cazonatti y Franco Romero como abanderados. Hubo roces, bronca y un expulsado.

La visita abrió la cuenta a los 25' vía Clemente Montes. Cristal no sintió el golpe y dos minutos más tarde empató vía el debutante Misael Sosa. El argentino, que se mostró movedizo, recibió un servicio de Franco Romero y con buen gesto técnico hizo el 1-1. Martín Cauteruccio, que estuvo falto de chispa, desperdició a los 47' una clara ocasión de gol al ceder el balón a "Santi" González cuando tenía todo para definir.

Luego llegaron los cambios: Irven Ávila, Catriel Cabellos, Martín Távara, Fernando Pacheco, Alejandro Duarte, Gianfranco Chávez y Flavio Alcedo tuvieron minutos. Cuando se jugaban 69', Ávila aprovechó un centro desde la derecha y adelantó a los celestes. Fernando Pacheco complicó al cuadro de Guillermo Farré al hacerse expulsar a los 71'. Con uno más los chilenos buscaron el arco bajopontino, pero se encontraron con una zaga que controló el ataque de los "Cruzados".

FIRMADOS

"Estoy horrorizado por los insultos racistas dirigidos al jugador del Barcelona, Alejandro Balde, eso debe parar"

GIANNI INFANTINO
Presidente de la FIFA

"Desde mi divorcio he aprendido a cuidarme y quererme más. Cuando estaba con mi exmujer aceptaba cosas que no debía"

ACHRAF HAKIMI
Lateral del PSG

"Un comentarista se burló de los fanáticos serbios e hizo comentarios insultantes y ofensivos hacia mí"

NOVAK DJOKOVIC
Tenista serbio

"No hay nada de nada con Ansu Fati, no hemos conversado con el Barcelona y no lo tenemos en el radar como fichaje"

CESC FÁBREGAS
Técnico del Como



DT BUSTOS ANALIZA FICHAR UN DEFENSA EXTRANJERO

"U" busca reforzar su zaga

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Se lo piensan. Cuando todo hacía indicar que el sexto cupo extranjero que le queda a Universitario sería para un jugador que corra por la banda izquierda, la gerencia deportiva junto al técnico Fabián Bustos analiza la posibilidad de fichar un defensa central de experiencia.

En Ate están contentos con Williams Riveros, Matías Di Benedetto y Aldo Corzo, que fueron claves para conseguir el bicampeonato, además de Gustavo Dulanto que llegó a mitad de la temporada pasada, pero empiezan a creer que para dar un salto de calidad en la Copa Libertadores no vendría mal un quinto zaguero. El que tendría la última palabra sería el DT, quien se habría mostrado poco partidario de mover muchas piezas en su equipo, aunque luego de los amistosos en la "Serie Colombia" empezó a dudar.

Inicialmente el mercado que empezarán a sondear los scouts merengues sería Río de la Plata, pero no se descarta que también pueda llegar de Ecuador por ser un medio conocido por el enrtenador estudiantil. Por otro lado, el plantel tuvo día libre ayer y hoy empezará sus trabajos de cara a la "Noche Crema", el viernes ante la selección de Panamá.

ojo al dato

El delantero peruano Santiago Ormeño jugará en el Qingdao Hainiu de la Superliga de China.



EN ALIANZA LIMA

APURAN DEBUT DE CEPPELINI

Alianza Lima sabe que vive una carrera contra el tiempo de cara al estreno en la Copa Libertadores, el 5 de febrero ante Nacional en Asunción, y por ello desea tener ya en acción a su refuerzo estrella, Pablo Ceppelini. El uruguayo no jugó ninguno de los partidos ante Vélez y Riestra y el técnico "Pipo" Gorosito lo haría debutar mañana ante Deportivo Morón y darle más rodaje contra LDU. Hernán Barcos, algo sentido, será reservado para jugar en Ecuador.

LA COLUMNA DE

EL OJÓN

por: el calidoso

"BAMBINO" NI ENTRE LOS SUPLENTES Y TAPIA DESTACA EN LEGANÉS...

Hola, holaaaa, holaaaaaa mi gentita, llego más preocupado que Gianluca Lapadula esperando una propuesta para dejar el Cagliari. El "Bambino de los Andes" dejó de contar hace tiempo para su técnico y lo mejor para él es buscar otro equipo, porque no se puede quedar sin jugar lo que resta de la temporada. El delantero solo ha disputado once partidos y todavía no moja. Ayer, por más que golearon a Lecce, no entró ni en los descuentos. Parece que Cremonese de la Serie B es el más interesado en sus servicios. Que chape lo que venga ya, porque las Eliminatorias están cerca de reiniciar y no aparece nadie para el ataque bicolor. ¡CHEEEEESSSSSS!

El que sí brilla en el "Viejo Continente" es Renato Tapia. Al "Capitán del Futuro" le bastó una rueda del torneo español para demostrar su calidad y meterse en el bolsillo a la afición del Leganés. Ante Atlético de Madrid, el volante fue de los mejores y no tuvo problemas para frenar a Julián Álvarez y Antoine Griezmann. Por eso cuando fue cambiado, todo el estadio de Butarque lo aplaudió de pie y coreó su nombre. ¡OJITO, OJITO!

A pesar de que Agustín Lozano dijo que este año la Liga 2 se jugaría como mínimo durante 10 meses, nadie sabe cuándo empezará el torneo. Por eso, salvo la San Martín, ningún otro equipo está entrenando porque todo hace indicar que el campeonato recién arrancará a fines de marzo y difícilmente dure más de seis meses. Los más perjudicados son los futbolistas y entrenadores que a lo mucho cobrarán por medio año trabajado y no por toda la temporada. ¡AYAYAYAYYYYY!

El "Nono" dijo que llega esta semana a Lima para recoger sus cosas, pero las malas lenguas dicen que lo hace para cobrar su liquidación. El charrúa sabe que las cosas no están bien en San Luis y por eso quiere asegurar su dinero en una. La firme es que con el tío regalamos el billete, porque no dejó nada en la Blanquirroja. Bueno mi gente, esto es todo por hoy, mañana regresamos con más y mejor información. ¡CHAAAUUUUU!



haaland volvió a hacerse presente en el marcador.

CITY GOLEÓ 6-0 Y TREPÓ EN LA PREMIER

Ciudadanos se tomaron seis chelas

Se puso las pilas. Manchester City (4° con 38) se acordó que es el vigente campeón de la Liga Premier y en la víspera de una semana clave para sus aspiraciones en la Champions goleó 6-0 al Ipswich Town (18° con 16). El cuadro de "Pep" Guardiola, que chocará con PSG y luego con Chelsea en la liga local, mostró su mejor versión y tuvo actuaciones importantes como las de Phil Foden que anotó un doblete (26', 41'). Los otros tantos fueron de Kovacic (29'), Jeremy Doku (48'), Erling Haaland (56') y James Mcatee (68'). United (13° con 26) cayó en casa 3-1 ante Brighton.

FRANCÉS FUE FIGURA EN GOLEADA DEL REAL MADRID

Palmas para Mbappé

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Las crisis en el equipo más grande de Europa duró poco. Real Madrid (1° con 46) goleó 4-1 a Las Palmas (14° con 22) y se colocó puntero en la liga española. Los blancos dejaron atrás la estrepitosa goleada con el Barcelona al que ahora le sacaron siete puntos de ventaja en la lucha por el campeonato.

De la mano de un Kylian Mbappé en plan estelar, los madridistas hicieron su mejor partido en lo que va de la temporada. "Donatello" no solo anotó un doblete (18' penal, 36'), participó en los otros dos tantos de su equipo y por si fuera poco le anularon otro y un disparo suyo se estrelló en un poste. Aunque parezca increíble, la mejor actuación del francés coincidió con la ausencia de Vinicius Jr que no jugó por estar suspendido.



Mbappé marcó un doblete y participó de los otros goles.

El ex delantero del PSG se movió a sus anchas por todo el frente de ataque y tuvo un gran socio en Rodrygo. El brasileño convirtió a los 57' y generó un tiro desde los doce pasos. Los "canarios" solo aparecieron a los 27 segundos del partido para ponerse arriba en el marcador con anotación de Fabio Silva, pero a los 63' Benito Ramírez vio la roja por patear a Lucas Vásquez.

Brahim Díaz, que fue otro de los que destacó en el cuadro de Carlo Ancelotti, puso el 2-0 a los 33' y se ganó el reconocimiento del público del Santiago Bernabéu que dejó atrás el papelón en Arabia Saudita.

ojo al dato

Juan Pablo Varillas disputará hoy (8:00 a.m.) la final del Challenger de Buenos Aires ante el paraguayo Daniel Vallejo.



EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229816

Para adquirir el coleccionable "Daredevil: ¡La llegada del metaloide!" el lector deberá acercarse a su quiosco más cercano y realizar el pago de S/ 35.00. La entrega se realizará a nivel nacional desde el 15 de enero hasta el 22 de enero de 2025 o hasta acabar stock. Stock disponible: 5,000 unidades promedio. Tercera entrega en adelante S/ 35.00



FALLECIÓ NICOLÁS YEROVI. El periodista y poeta Nicolás Yerovi, fundador de la recordada revista "Monos y Monadas", falleció ayer a los 73 años, tal como lo confirmó su hija Paloma. En la víspera, la familia había pedido oraciones para su pronta recuperación.

▪ Además, fundó el Grupo 5 junto a su hermano Elmer.

LÍDER DE LA ORQUESTA CANDELA

Nos dejó Víctor Yaipén Uypán

Víctor Yaipén Uypán, líder de la orquesta Candela y fundador del Grupo 5, falleció ayer debido a un paro cardiaco mientras se encontraba internado en el hospital Edgardo Rebagliati. Víctor Yaipén sufría desde años de varias enfermedades que resquebrajaron su salud, sobre todo la diabetes, y por lo cual tuvieron que amputarle las piernas.

A pesar de estar alejado de los escenarios, Víctor Yaipén seguía dirigiendo la orquesta Candela con toda la experiencia de sus más de 50 años dedicados a la música, pues fue fundador del Grupo 5 junto a su hermano Elmer Yaipén en el año 1973. Elmer murió en 1999 en un accidente de tránsito cerca a Chiclayo.



▪ Una de las figuras de la cumbia norteña.

PERO NO DEJA LA MÚSICA

Claudia espera volver a la televisión

Claudia Serpa contó que se encuentra enfocada en su faceta de cantante, pero espera regresar a la pantalla chica en algún programa cómico. "Espero volver con fuerza este año a la televisión con algún programa cómico como lo he hecho antes. Igual he estado presente porque hace poco salió mi participación en 'La Rosa de Guadalupe' versión peruana ", contó Claudia.



Pamela dolida con Ivana y Brunella

SEÑALA QUE NO LA APOYARON CUANDO TERMINÓ SU RELACIÓN CON CHRISTIAN CUEVA

▪ IVANA Y BRUNELLA

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Pamela López no se calló nada y reveló los motivos por los que terminó su amistad con Ivana Yturbe y Brunella Horna, al separarse de Christian Cueva.

"A Ivanita le agarré mucho cariño, compartimos muchas cosas. Después sucedieron mis problemas y cuando uno se separa, escogen un bando. Te cuento que me buscó, me dijo 'a pesar que no somos amigas, nos gustaría que nos acompañes'. Luego yo copié y pegué su mensaje para la comunión de mi hija", dijo la influencer en una entrevista con Karla Tarazona.

"Nosotros compartíamos como parejas donde iba Ivana con su esposo (Beto Da Silva), así como Brunella con Richard (Acuña) y yo con el papá de mis hijos. Cuando sucede (la separación) de repente ya no encajo ahí, eso sentí. No es lo que esperaba, nunca se detuvieron a decirme 'oye Pamela conversemos', o simplemente escucharme, ver qué siento. Yo estaba vulnerable", añadió.

Sin embargo, en una reciente entrevista, Ivana Yturbe contó que se separó de Pamela López para evitar discusiones en su matrimonio.

"Cuando la amistad empezó a surgir yo me fui con Pame por los bebés y ellos se iban a entrenar. El día que pasó una discusión con mi esposo, yo dije mejor hay que dejar las cosas ahí hasta que empecemos a pensar parecido", declaró Ivana.

ojo al dato

Pamela López denunció a la madre de Christian Cueva por violencia psicológica, tras los insultos que recibió de su parte en el aeropuerto Jorge Chávez.



Estas malas lenguas llegan con harto "chimi chimi"... **GISELA VALCÁRCEL** se reunió con el productor musical **SERGIO GEORGE** en la casa que tiene la conductora en el sur, y dicen que podrían estar cocinando un nuevo programa... **MILETT FIGUEROA** compartió una cena con las hijas mayores de **MARCELO TINELLI**, y muchos señalan que la parejita no habría terminado su relación... La "Urraca" **MAGALY MEDINA**, quien se encuentra en Boston, estuvo alentando al equipo de baloncesto de los Celtics acompañada de su esposo, el notario **ALFREDO ZAMBRANO** y su hija... **RODRIGO CUBA** y su pareja **ALE VENTURO** aprovechan las vacaciones al máximo pues estuvieron todo el fin de semana en la playita junto a sus amigos... **VALERIA PIAZZA** no descansa ni los domingos, pues compartió una foto en un gimnasio... Nos vamos, nos vemos mañana.



Rossana: Soy una mujer fuerte e independiente

ACTRIZ CUENTA QUE SIGUE SOLTERA Y QUE ALGUNOS HOMBRES SE ASUSTAN AL CONOCERLA

ERIC CASTILLO

La actriz Rossana Fernández Maldonado contó que se encuentra soltera, pero que no sufre por tener una pareja pues está enfocada en su familia y varios proyectos que viene desarrollando; así como un círculo de amigos con quienes comparte buenos momentos.

"Llevo un montón de tiempo sola, ahora sí extraño tener una pareja, me gustaría. Sin embargo, no estoy en una etapa donde sufro por eso porque estoy ocupada, feliz, haciendo mis cosas... pero sería lindo tener ese complemento que pueda compartir cosas en mi vida. Además, tengo un círculo de amigos lindos que me sostienen", señala Rossana, quien acaba de volver con los shows de "Cantar hasta morir", todos los jueves y viernes en La cúpula de las artes, en el Jockey Club.

Además, la actriz señala que ha recibido varias invitaciones para salir, pero que muchos se asustan al conocer que es una mujer fuerte e independiente.

"Hace bastante tiempo que no tengo invitaciones y cuando lo cuento la gente se sorprende, pues creen que siendo persona pública hay lista de espera. Pero creo yo, que cuando eres una mujer fuerte e independiente puedes asustar a un grupo de hombres", añadió Rossana.

Por otro lado, en el show "Cantar hasta morir", la actriz comparte el escenario junto a Adolfo Aguilar, Daniela Sarfati, Álvaro Rod, Amy Gutiérrez y el español Danni Ubeda, con quienes interpreta populares canciones del pop, salsa, baladas y cumbias de los años 90 y 2000.



Rossana espera volver a la televisión pronto con un proyecto educativo y no descarta regresar a las telenovelas o series.



ELENCO DE "CANTAR HASTA MORIR"



DICE QUE LA ROMPERÁ EN VIÑA DEL MAR

Ruby apoya a Renata

La cantante Ruby Palomino contó que admira el trabajo de Renata Flores y está segura de que le irá muy bien en el próximo festival Viña del Mar, donde nos representará en la competencia folclórica.

"Admiro mucho el trabajo que realiza Renata junto a su madre, estoy segura que va a brillar en Viña del Mar, el público es cariñoso y le gusta apreciar otras culturas", indicó Ruby.



PRESENTA

Mi Primera
Biblioteca

Una colección literaria de 60 tomos donde los más pequeños conocerán los grandes clásicos y las mejores aventuras de la historia



Entrega 24:
Cyrano de Bergerac (tapa dura)

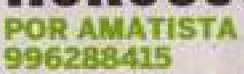
Precio: S/ 24.90

¡Ya disponible en tu quiosco más cercano!



Válido a nivel Nacional
EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229816

EL HORÓSCOPO



POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Hoy resuelve asuntos laborales pendientes. Arregle aspectos puntuales con algunos colegas, pero trate de ser justo. Manos a la obra.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Jornada buena para destacar en el trabajo. Solo necesita estar muy concentrado en lo que hace. Igualmente, aleje a personas negativas.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Cuanto más rodeado esté de gente cargada de malas vibras, peor le irá en lo profesional. Llegó el momento de depurar sus amistades.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Recibirá felicitaciones por su trabajo profesional, pero no debe dormirse en sus laureles. Tome cada día como un nuevo reto. Adelante.



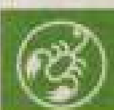
LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Nuevas posibilidades aparecen en lo laboral o profesional, así que debe estar muy atento para aprovecharlas al máximo.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Si se dio cuenta de que su pareja tenía secretos y quiere reforzar el vínculo, asuma el compromiso de perdonar. Verá que todo marchará mejor.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
La responsabilidad se aplica a todo, tanto en su vida profesional como personal. Es la mejor manera de poder ser feliz. Adelante.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Puede manejar con inteligencia situaciones difíciles donde se juntan amistades con decisiones mal tomadas. Logrará controlar todo.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Puede estar atorado en un tema laboral. Deje atrás ese absurdo orgullo y pida ayuda a gente más experimentada. Manos a la obra.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
La vida en pareja no es una competencia permanente. Los buenos y malos momentos deben ser compartidos, no discutidos.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
No se aleje de amigos y familiares sin motivo aparente. Siempre encontrará un momento para estar con ellos. No descuide su salud.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Necesita actualizar sus conocimientos para seguir avanzando en lo profesional. Para ello debe encontrar el tiempo necesario. Suerte.



Escribir a: buzondeamor@prensmart.pe

CRISTIANO SALUDABLE
Comerciante de 53 años, con buen sentido del humor, busca muchacha de 38 a 47 años para formar una familia sólida en Lima.
965 948 164

SEGURO E INTELIGENTE
Hombre bondadoso de 43 años quiere contactarse con mujer con valores para iniciar una amistad especial y con futuro serio.
[illegible]

AGRADABLE GENEROSO
Caballero mayor de 60 años, respetuoso y cariñoso, busca una dama encantadora menor de 50 años para ser su compañera de vida.
969 525 902

MODESTO INGENUO
Hombre hogareño, con principios sólidos y sin malos hábitos, busca chica independiente y sin compromisos para conocerla.
989 509 709

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Gastó nuestros ahorros para ver a Lionel Messi

Alicia (37 años, Los Olivos). Doctora Magaly Moro, necesito de su consejo porque estoy a punto de pedirle el divorcio a mi esposo. Óscar gastó parte de nuestros ahorros para comprarse la entrada más cara para ver el partido de Universitario con Inter Miami. Todo porque quiere conocer a Lionel Messi.

Doctora, mi esposo es fanático del fútbol. Es hincha de la "U" desde niño, por eso se hizo socio. Yo no tengo problema con su gusto por el fútbol, pero en esta ocasión estoy muy molesta con él porque hizo un gasto excesivo sin haberlo conversado.

Le explico, Óscar y yo queremos comprarnos un departamento y desde el año pasado venimos juntando dinero en una cuenta mancomunada para hacer nuestro sueño realidad.

Me comentó que quería ir al estadio a ver a Messi. Le dije que me parecía buena idea, pero que las entradas estaban muy caras. Me dijo que se compraría una entrada en zona popular, para no alterar nuestros ahorros. Cuando se inició la venta especial, me sorprendió diciéndome que se compró la de 3855 soles que le da acceso a conocer al argentino.

Casi me caigo de espaldas. Le dije furiosa que no habíamos quedado en eso y él, muy fresco, me respondió que la vida es una y el dinero está para gastarlo en lo que nos hace felices.

Doctora, desde esa noche no dormimos juntos y apenas nos hablamos. ¿Qué debo hacer?

ojo al consejo

Querida Alicia, entiendo tu molestia, pero debes tranquilizarte para conversar con Óscar. Pídele una explicación de por qué tomó el dinero de los dos sin consultarte y si piensa reponer lo gastado, que sería genial. No puedes pensar en el divorcio, las cosas pueden solucionarse entre los dos si saben escucharse y perdonarse. Suerte.

CONSEJO SENTIMENTAL



VIVA UNA EXPERIENCIA ROMÁNTICA EN PAREJA

Pasar una velada romántica en pareja, en un jacuzzi, es una buena experiencia que ayudará a reavivar la llama de la pasión. El ambiente romántico debe tener velas aromáticas, música y luces tenues para un inolvidable momento.

UN DÍA DE SPA PARA ESCAPAR DE LA RUTINA

Muchos spá y hoteles ofrecen paquetes especiales para parejas que incluyen el uso privado de un jacuzzi con velas y música suave para crear un ambiente muy romántico. Encuentre uno que se adapte a sus necesidades y presupuesto.

ACTIVIDADES QUE PUEDEN REALIZAR

En una experiencia de spa en pareja se pueden realizar diferentes actividades, las más frecuentes que ofrecen en los hoteles que incluyen el servicio de jacuzzi son: masajes en pareja, aromaterapia e hidroterapia.

¿QUÉ SIGNIFICA?

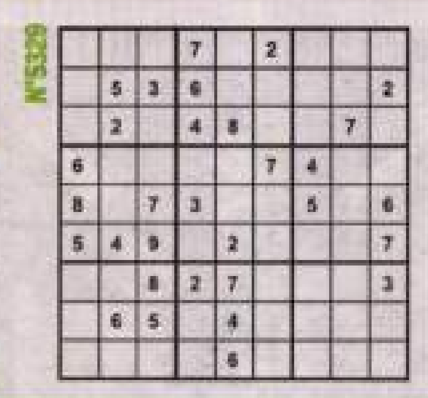
CONMOCIÓN
Movimiento o perturbación violenta del cuerpo o del ánimo.
SINÓNIMOS: agitación, turbulencia.
ANTÓNIMOS: calma, serenidad, tranquilidad.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5329



			7		2			
	5	3	6					2
	2		4	8			7	
6					7	4		
8		7	3			5		6
5	4	9		2				7
		8	2	7				3
	6	5		4				
				6				

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5328

7	9	2	3	5	4	8	6	1
3	5	1	9	8	6	2	4	7
8	4	6	2	7	1	3	5	9
9	6	3	4	2	7	5	1	8
2	7	5	1	9	8	4	3	6
4	1	8	6	3	5	7	9	2
1	8	7	5	6	3	9	2	4
5	2	4	7	1	9	6	8	3
6	3	9	8	4	2	1	7	5

PUPILETRAS

R A M E D A L L E R T S E X C J A P W J T M I G
A N F N B P E Z   L U N A Q B A I W A M Z R R V
D N O Y C A S U D E M M N A R V A L Z R D O B S
D N E R M E D U S A G D N N I D O J E R G N A C
T E V M U C A B A L L I T O D E M A R I H O J T
S F A K O B H Y T O R T U G A O W J T R G H G C
T A T X L N I T I T E B A L L E N A M J O K Y M
P Z S V A O A T I F M V S N U E N K G P W Q A O
I U O M R W U W A W A A H L O A S R O M O F Y S
R L G A O V C R C W R L A A M K E V M U P D A A
A R N A C N A D G D E K G C L U M R X J L R R Y
Ñ E A E J M M A I C R P O A R I R J A B U E A A
A M L U A K R N N I F L E D N O U Z D Y P F T P
R T R L L R A X U G L C B N M U J G R S A Q N Z
B E A V A N F O V J Z K G V M L T K N P S A A E
L C K X M Q I O D D F B L F O C A A P A F G M P

CLAVES DEL DÍA

TEMA: ANIMALES DEL OCÉANO

DELFÍN
BALLENA
TIBURÓN
PULPO
MEDUSA
ESTRELLA DE MAR
CABALLITO DE MAR
LANGOSTA
MORSA
FOCA
ATÚN
SARDINA
TORTUGA
RAYA
CANGREJO
ANGUILA
PEZ PAYASO
MANTA RAYA
CORAL
JUREL
ALGA
MANATÍ
NARVAL
ORCA
CALAMAR
GARRA
MERLUZA
PARGO
PEZ LUNA
PIRAÑA
ANÉMONA
MEDUSA

SOLUCIÓN PUPILETRAS



Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Jorge Salazar Araoz N° 171 cuarto piso, Santa Catalina, La Victoria, Lima 13, Perú.

SOLUCIÓN ANTERIOR

¿QUIERES COMPRAR O VENDER MÁS?

EN LIMA ¡ANUNCIA AQUÍ!

Nuestros Diarios: 

ANUNCIA EN NUESTROS CONCESIONARIOS AUTORIZADOS

ATE	Jr. Los Aymaras 221 - Salamanca.	4342250 / 997450300
CALLAO	Av. Bocanegra Mz G Lote 41 Urb. Los Jazmines 1ra. Etapa.	999222232
CHORRILLOS	Av. Alejandro Iglesias 472.	945677407
BREÑA	Jr. Jorge Chavez 348.	Tf: 984257707 / WSP: 926801745
JESÚS MARÍA	Jr. Huánuco 1306 - 1308 Jesús María (altura entre la 11 y 12 Av. Cuba).	654-3612 / WSP: 947391895
JESÚS MARÍA	EDIFICIO LAS ORQUÍDEAS 111 - Urb. Residencial SAN FELIPE.	997494500 / 998199973
LA MOLINA	Av. La Molina 2830 INTERIOR B-19 C.C. MOLICENTRO.	998338359 / 998338315 / 368-2299 / 368-0562
LA MOLINA	Av. Flora Tristan 946.	2653553 / 992275566 / 991013030
LA VICTORIA	Av. Aviación 1155.	994032691
LA VICTORIA	Av. Nicolás Arriola 898 INT 3 (dentro del terminal Transportes Cromotex) Urb. Santa Catalina.	989733502
LIMA	Av. Oscar R. Benavides 1023.	425-5815 / 337-8983 / 998837246 / 998837245
LINCE	Jr. Mateo Pumacahua N° 2541.	471-4355
LINCE	Calle Risso Nro. 270 INT. 102.	993783046
LINCE	Av. Arenales 1827	475-3713 / 953798824
MIRAFLORES	Luis Arias Schereiber 140 AURORA, Miraflores OF.202.	2664042
MIRAFLORES	Cal. Alcanfores Nro. 267 INT. 206.	997997650
PUENTE PIEDRA	Av. Buenos Aires 249.	549-8010 / 988540170
S.M. DE PORRES	Av. Gerardo Unger 4321 SMP.	955573812
S.M. DE PORRES	Av. Tomás Valle con Av. Universitaria.	531-7624 / 998863174
SANTA ANITA	Cal. Los Flamencos Nro. 1104 INT. 2.	937012533 / 998283623
SURCO	Pj. Yanacocha Nro. 171 Dpto. 401 Urb. Tambo de Monterrico.	715-1110 / 715-0589
SURCO	Av. Primavera 120a OF. 213 Chacarilla del Estanque Surco.	2195343 / WSP: 987947143

PRENSMART NO SE RESPONSABILIZA POR LA COLOCACIÓN DE AVISOS PUBLICITARIOS EN AGENCIAS CONCESIONARIAS QUE NO FIGUREN EN LA PRESENTE LISTA.



REFRÁN: QUIEN MUCHO ABARCA, POCO APRIETA.

Significado: Tratar de hacer demasiadas cosas a la vez puede llevar a no hacer ninguna bien.

DEPORTES

cataujo@hotmail.com / Nº 6506

REFRÁN



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

CLAVES PARA ELEGIR UN BUEN ACEITE DE OLIVA

➔ Descubre cómo seleccionar el mejor aceite de oliva virgen extra con estos sencillos consejos.

➔ Etiqueta clara: Busca que diga "Aceite de Oliva Virgen Extra" (AOVE) y, si ves algo como "primera extracción en frío", ¡mejor! Esto significa que el aceite se hizo a bajas temperaturas, conservando lo mejor de las aceitunas.

➔ Envase adecuado: Opta por botellas de vidrio oscuro o latas. Estas protegen al aceite de la luz y el calor, que pueden arruinar su calidad.

➔ Fecha reciente: Siempre elige aceites frescos; los sabores y nutrientes se disfrutan más cuando no llevan mucho tiempo embotellados.

➔ Aroma y sabor: Huele el aceite. Debe oler fresco, con notas frutales o herbáceas. Al probarlo, debe tener un toque amargo y picante, señal de antioxidantes saludables.

➔ Baja acidez: Los mejores AOVE tienen menos de 0.5% de acidez.

➔ Siguiendo estos pasos, siempre tendrás un aceite que hará brillar tus platos. ¡Tu paladar y tu salud lo agradecerán!

@sarabusabbah
@SaraAbuSabbah
941273375
@fluyefibra
@elarandano_oficial
www.saraabusabbah.com